

Sopa de Frijoles Negros

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 3 horas, 0 minutos

Sirve: 5 Porciones

Frijoles negros, zanahorias, apio, y sazónadores se cocinan lentamente en esta sopa sustanciosa. Resalte estos deliciosos sabores con unas gotas de jugo de limón y una cucharada de yogur a la hora de servir.

Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 1 desconocido** cebolla española
- 2 desconocido** zanahorias (en cubos)
- 2 desconocido** tallos de apio (en cubos)
- 4 clavos** ajo (pelados y finamente picados)
- 1 cucharadita** albahaca seca
- 1 cucharadita** orégano seco
- 2 cucharaditas** chile en polvo (o más, al gusto)
- 3 latas** de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría - o 6 tazas de frijoles negros (secos) cocidos)
- 8 tazas** agua
- 1 desconocido** cubo de consomé de pollo
- 1 desconocido** limón verde
- desconocido** yogur simple bajo en grasa (opcional)

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	322	
Grasa total	6 g	9%
Proteinas	17 g	
Carbohidrato	51 g	17%
Fibra dietetica	20 g	80%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	613 mg	26%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 tazas
-----------	---------

1. Coloque una olla sopera sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Añada una cebolla, zanahorias, apio, ajo, albahaca, orégano, y chile en polvo y cocine por unos 10 minutos hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue los frijoles, agua, y el cubo de consomé y aumente el fuego a alto llevando a ebullición. Disminuya el calor a bajo y cocine por alrededor de 2 ½ horas hasta que los frijoles estén bien suaves y la mezcla tenga un color uniforme.
3. Si desea una sopa como puré, deje la sopa enfriar por unos 20 minutos. Coloque 2 tazas de sopa en una licuadora y ponga la tapa a medias (esto permitirá que la sopa se expanda y que salga el vapor) y licúela hasta que esté suave y homogénea. Transfiérala a un recipiente grande. Repita el proceso con el resto de la sopa.
4. Justo antes de servir, exprima el jugo de ¼ de limón verde sobre cada porción y una cucharada de yogur.
5. Sirva de inmediato, o cubra y refrigérela hasta por 5 días.

Notas

Adorne la sopa de frijoles negros con rodajas de limón verde, cilantro fresco picado, hojas de albahaca o cebollines.